



## Yoga Iyengar®\_ Cycle d'approfondissement\_Saison 2020/2021

### **Enseignement Juliette Dürrleman**

Enseignante certifiée de Yoga Iyengar®, de niveau **Junior Intermédiaire III**. Elle chemine sur cette voie depuis 1995 et se consacre désormais à sa transmission.

Elle a exercé pendant 23 ans les métiers de danseuse/chorégraphe, et chanteuse.

Titulaire du DE de professeur de danse contemporaine, elle a enseigné tout au long de cette période cette discipline aux enfants, adolescents, adultes, amateurs et professionnels...

### **Objectifs**

- **Approfondir** votre pratique, votre connaissance et votre compréhension du yoga Iyengar®,
- **Consolider** ou mettre en place une pratique personnelle régulière.

### **Contenu**

- **Pratique et étude** : asanas et pranayama,
- Chaque étudiant recevra un programme de pratique personnelle adapté à son niveau,
- **Philosophie** : Etude d'écrits de **BKS et de Prashant Iyengar** ainsi qu'une approche **des textes fondateurs (YSP, BG)**
- **Conditions**
  - Pratiquer le yoga Iyengar® avec un enseignant certifié **très régulièrement** depuis au moins deux ans et **avoir un niveau intermédiaire à confirmé**,
  - Etre en bonne condition physique et avoir le goût de l'effort,
  - Pouvoir pratiquer Salamba Sirsasana et Salamba Sarvangasana de façon autonome,
  - S'engager sur la totalité du cycle,
  - S'engager dans une pratique personnelle.

### **Calendrier**

- **Les 17/18 Oct et 21/22 Nov 2020; 23/24 Janv, 13/14 Mars**. A "Jardin et mouvement, 16 rue Revol, Grenoble. Les samedis de 9h30 à 17h30 et les dimanches de 9h à 16h30.
- ⇒ **NB : Les 8 et 9 Mai 2021 aura lieu un we consacré à l'aide que peut apporter le yoga aux problèmes féminins (menstruations, péri-ménopause et ménopause). Ce we ne fait pas partie du cycle d'approfondissement et sera ouvert à d'autres participants mais il vous est recommandé.**

### **Tarifs**

- **560 € le cycle** de 4 we + **14 €** d'adhésion à l'ass. MOVY,
- **700 € le cycle** de 4 we + **le we des 8/9 mai** + **14 €** d'adhésion à l'ass. MOVY,
- Adhésion en ligne à l'**AFYI** vivement recommandée ! (Plus d'infos sur [www.yoga-iyengar.asso.fr](http://www.yoga-iyengar.asso.fr))

### **A propos des formations à l'enseignement (dont on devrait avoir plus de nouvelles sous peu) :**

⇒ **Extrait du site de l'AFYI (Association Française de yoga Iyengar®):**  
**«Les formations de professeurs à l'enseignement du Yoga IYENGAR® sont régies par le RIMYI (Ramamani Memorial Iyengar Yoga Institute) de Pune qui définit les règles de cette certification. En 2017, le RIMYI a décidé de réviser ce cursus de formation. Ce processus est donc en cours de révision et les nouvelles règles devraient être officialisées en 2020. Dans l'attente des nouvelles directives concernant les formations, nous incitons toute personne aspirant à devenir enseignant de pratiquer assidûment avec son enseignant certifié et de développer une pratique régulière personnelle. Celle-ci est en effet indispensable pour développer les qualités nécessaires à l'enseignement»**